

Pure pleasure – Rokuan kansallispuistomenu luontoruokailuun

Mariia Kivistö

Tekijä Mariia Kivistö	
Koulutusohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma, keittiömestari	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Menu Rokuan kansallispuistolle	Sivu- ja liitesivumäärä 31+ 11
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona RUOKA&MATKAILU -hankkeelle. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kansallispuistomenu Rokuan kansallispuiston kupeessa sijaitsevalle Rokua Health & Spa hotellille. Menun avainsanoja olivat suomalaisuus, pohjoispohjalainen ruokakulttuuri ja terveellisyys. Tavoitteena oli myös luoda RUOKA&MATKAILU -hankkeelle kuvamateriaalia ja reseptejä.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperustan aiheita ovat ruokamatkailu ja Rokuan kansallispuisto. Tietoperustassa on keskitytty matkailun taloudellisiin vaikutuksiin ja Pohjanmaan ruokakulttuuriin. Produktissa esitellään yritys, jolle menu tehdään ja kuvataan koko prosessin kulku.</p> <p>Ruokamatkailu käsittää kaiken toiminnan, jossa ruokamatkailija ostaa tuotteen suoraan toimittajalta, käy ruokailemassa ravintolassa, käy toreilla ja kahviloissa sekä tutustuu paikallisiin ruokatuotteisiin. Ruokamatkailu ei ole ainoastaan vain ruokatuote, vaan siihen vaikuttavat alueen kulttuuri, autenttisuus, eettiset ja kestävän kehityksen arvot. Ruokamatkailu on hyvin nosteessa tällä hetkellä.</p> <p>Opinnäytetyön pohjaksi ja tueksi haastateltiin Rokuan Health & Spa hotellin keittiöpäälliköä ja kartoitettiin heidän tarpeitaan menun suhteen. Tämän opinnäytetyön produktina syntyi kolmen ruokalajin menu. Rokuan kansallispuistomenu luontoruokailuun menu koostui paistetusta siasta, poron paahtopaistista juuressalaatilla ja jälkiruokana helmipuuuro puolukka-mustikkahillolla. Menu testattiin ja valokuvattiin Haagan kampuksella.</p> <p>Produktissa päästiin tavoitteisiin luomalla kolmen ruokalajin yhtenäinen menukokonaisuus, jossa yhdistyvät suomalaisuus, terveellisyys ja Pohjanmaan ruokakulttuuri. Menu on yksinkertainen toteuttaa isommallekin ryhmälle ja tuotteita on helppo valmistaa etukäteen.</p>	
Asiasanat Menu, ruokamatkailu, kansallispuisto	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ruokamatkailun määritelmä	3
2.1	Ruokamatkailutuote	5
2.2	Ruokamatkailijat.....	7
2.3	Matkailun taloudelliset vaikutukset	10
3	Rokuan kansallispuisto.....	13
3.1	Pohjanmaan ruokakulttuuri	14
3.2	Ruokailu luonnossa.....	16
4	Menun suunnittelu Rokua Health & Spa Hotellille.....	19
4.1	Rokua Health & Spa Hotel	19
4.2	Työn eteneminen	20
4.3	Menun suunnittelu.....	20
4.4	Menun toteutus	21
4.5	Menun terveellisyys ja katelaskelmat	24
5	Pohdinta.....	26
	Lähteet	29
	Liitteet.....	32
	Liite 1. Ensimmäinen versio menu ruoista	32
	Liite 2. Toinen versio menusta.....	33
	Liite 3. Lopullinen menu	34
	Liite 4 Lista.....	35
	Liite 5. Siika annoskortti	36
	Liite 6. Ohrarieska annoskortti.....	37
	Liite 7. Poronpaahtopaisti annoskortti.....	38
	Liite 8. Juuressalaatti annoskortti	39
	Liite 9. Helmipuuro, mustikka-puolukkahillo annoskortti.....	40
	Liite 10. Liemi annoskortti.....	41
	Liite 11. Katelaskelmat	42

1 Johdanto

Ruokamatkailu on lisääntynyt merkittävästi viimeisien vuosien aikana ja siitä on tullut eräs dynaamisimmista matkailun osa-alueista. Matkailualan yritykset tiedostavat ruokamatkailun tärkeyden ja se toimii kannustimena kehittää paikallista ja kotimaista yritystoimintaa. Ruokamatkailu ei ole ainoastaan vain ruokatuote, vaan siihen vaikuttavat alueen kulttuuri, autenttisuus, eettiset ja kestävän kehityksen arvot. Ruokamatkailua voisikin sanoa virkistysmatkailuksi gastronomisilla nautinnoilla. Nykyään matkailijat ovat kokeneempia ja heillä on enemmän rahaa käytettävänä ja enemmän vapaa-aikaa matkustaa. Matkailun avulla he voivat irtaantua päivittäisistä rutiineista ja heidän tavanomaisesta ympäristöstään. Asiakkaan tyytyväisyys johtaa asiakasuskollisuuteen ja mahdollistaen toisen vierailun samaan kohteeseen. (UNTWO 2012.)

Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona RUOKA&MATKAILU -hankkeelle, joka on maa- ja metsätalousministeriön Matkailun edistämiskeskuksen ja Haaga-Helian ammattikorkeakoulun yhteinen hanke. Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia on luotu yhdessä Visit Finlandin kanssa. Ruokamatkailustrategia julkaistiin helmikuussa 2015, jonka tarkoitus on toimia työkaluna Suomen ruokamatkailun edistämisessä. (RUOKA&MATKAILU-hanke2013a.)

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella eheä menukokonaisuus Rokuan kansallispuiston vieressä sijaitsevalle Rokua Health & Spa Hotellille. Rokua Health & Spa Hotel tarjoaa loistavan mahdollisuuden niin aktiiviseen kuin rentouttavaan lomailuun. Hotelli tarjoaa asiakkailleen myös kulinaristisia nautintoja loman yhteydessä. Restaurant Rouskussa ruoka tehdään puhtaista raaka-ainesta, jotka ovat lähettyvillä tuotettuja. Ravintolan ikkunoista voi katsella kaunista Rokua Geoparkkia, jota jääkausi on muotoillut. (Rokua Health & Spa Hotel 2017.)

Pohjoispohjalainen ruokakulttuuri on moni-ilmeinen ja on saanut vaikutteita lännestä ja idästä. Lännestä ovat tulleet happamanmakeat ruoat: perunalimppu, setsuuri ja perunalaatikko. Idän leipäperinteestä tulevat happamat limput, ruokatarvikkeet ja -tavat poikkeavat toisistaan maalaiskylissä ja kaupungeissa. (Huurre, Kääriäinen, Vehkala 2014, 17.)

Suunnittelin kolmen ruokalajin menun, jossa huomioitiin kansallispuiston pohjoinen sijainti, suomalaisuus ja terveellisyys. Ruokalajien pääraaka-aineet ovat valittu edellä mainittujen kriteerien perusteella. Menun ruokalajit on kuvattu ja niistä on kirjoitettu Jamixilla reseptit.

Opinnäytetyön tietoperusta koostuu kahdesta luvusta, joista ensimmäinen käsittelee ruokamatkailua ja matkailun taloudellisia vaikutuksia ja toinen kertoo Rokuan kansallispuistosta ja Pohjanmaan ruokakulttuurista. Näiden lukujen jälkeen tulee itse produkti, sen tavoite ja prosessi. Viimeisessä luvussa pohdin opinnäytetyön kulkua ja omia ajatuksiani työstä.

2 Ruokamatkailun määritelmä

Ruokamatkailu käsittää kaiken toiminnan, jossa ruokamatkailija ostaa tuotteen suoraan toimittajalta, käy ruokailemassa ravintolassa, käy toreilla ja kahviloissa sekä tutustuu paikallisiin ruokatuotteisiin. Ruokamatkailu on lisääntynyt mittavasti viimeisien vuosien aikana ja siitä on tullut eräs dynaamisimmista matkailun osa-alueista. Matkailualan yritykset tiedostavat ruokamatkailun tärkeyden ja sitä pidetään kannustimena kehittää paikallista ja kotimaista taloutta. Ruokamatkailu ei ole ainoastaan vain ruokatuote, vaan siihen vaikuttavat alueen kulttuuri, autenttisuus, eettiset ja kestävän kehityksen arvot. Ruokamatkailu voisikin sanoa virkistysmatkailuksi gastronomisilla nautinnoilla. (UNTWO 2012.)

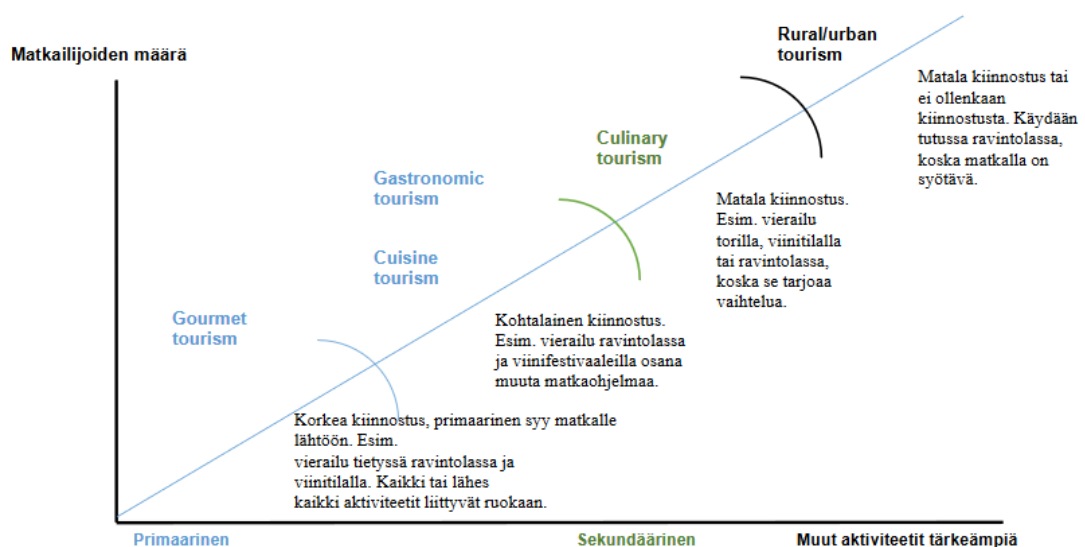
Määriteltäessä ruokamatkailua on syytä erottaa toisistaan matkailijat, jotka kuluttavat ruokaa osana matkailukokemustaan ja matkailijat jotka valitsevat kohteensa ruoan perusteella. Ruokamatkailun määritelmä voidaan liittää läheisesti viinimatkailuun tai laajemminkin juomamatkailuun (myös panimot ym.). Viinimatkailuun kuuluu: viinitarhoilla käyminen, viini festivaalit ja viinien maistelut. Ruokamatkailu voidaankin määritellä primaaristen ja sekundaaristen tuottajien käynneillä, ruokafestivaaleilla, ruoan maisteluilla joka on ensisijainen syy matkalle. (Hall ym. 2003,9.)

Ruokamatkailusta on tehty monia määritelmiä ja tuskin koskaan päädytään yhteen ainoaan. Onkin parempi, että ruokamatkailua ei määritellä vain yhden määritelmän kautta, koska se heikentäisi ja yksinkertaistaisi liikaa ruokamatkailun luonnetta, joka muuttuu jatkuvasti. Yksi ongelma on se, miten ruokamatkailua määritellään, koska se sisältää niin monta termiä ja kategoriaa jotka kattavat erilaisia aspekteja ruokamatkailussa. (Everett 2016,10.) Kuvio 1 havainnollistaa sitä, kuinka ruokamatkailu koostuu monista eri kategorioista:



Kuvio 1. Ruoka- ja juomamatkailun kategoriat (mukaillen Everett 2016, 10.)

Ruokamatkailu on lisääntynyt maailmanlaajuisesti viime vuosikymmenellä kahdesta syystä. Ensimmäinen on ihmisten halu selvittää, mistä heidän ruokansa tulee ja toinen syy on halu löytää uusia ruokia sekä uusia tapoja tehdä ruokaa. Haasteena on, mistä ruokamatkailu alkaa ja mihin se loppuu. Kuinka monta olemassa olevaa aktiviteettiä on, jotka toteutetaan farmilla ovat matkailuaktiviteetteja matkailijan näkökulmasta. Vierailu paikallisten pientuottajien tiloilla on usein mainittu matkailutoimintana, kun taas käynti ruokakaupassa, jossa voit ostaa saman tuotteen, ei ole luokiteltu matkailutoiminnaksi. (Stanley 2015, 3.)



Kuvio 2. Ruokamatkailun kiinnostuksen tasot (Hall, Sharples, Mitchell, Macionis & Cam-bourne 2003, 11)

Kuviosta 2 ilmenee, kuinka ruoka voi toimia joko primaarisena tai sekundäärisenä syynä lähteä matkalle. Kuviosta näkee myös, että matkakohteen aktiviteetit saattavat olla ruoka-kokemusta tärkeämpi syy matkakohdetta valittaessa. Ruoka on ihmisten yksi perustar-peista, mutta kaikki ruokailuun liittyvien tapahtumien ei tarvitse olla ruokamatkailua, vaan pelkästään halu kokeilla eri tyyppisiä ruokalajeja tai eri maisen tuotteita voi jo itsestään olla sitä. (Hall ym. 2003,10.)

Matkailua kehitetään paljon nykypäivänä. Samanaikaisesti matkailu lisää arvostusta pai-kallisten resurssien tehokkaaseen käyttöön. Matkailukohteita täytyykin pitää yhä enem-män kilpailukyisinä ja kilpailla muuttuvilla markkinoilla. Matkailijat etsivät kokemuksia, jotka pohjautuvat kulttuurin ja paikalliseen elämäntyyliin. Viime vuosina gastronomiasta on tullut elementti, jonka kautta perehdytään paikalliseen kulttuuriin ja elämäntapaan. Gastro-nomia ilmentää kaikki perinteiset arvot, jotka liitetään uusiin matkailun trendeihin: kulttuu-rin kunnioittaminen, perinteet, terveellinen elämäntapa, autenttisuus, kestävyys ja ainut-laatuiset kokemukset. Ruokakulttuuri tarjoaa lisäksi tilaisuuden elvyttää ja monipuolistaa matkailua, edistää paikallista talouden kehitystä, liittäen eri ammattialoja (kuten tuottajia ja kokkeja), ja tuoda uusia käyttötapoja alkutuotantoon. Ruokakulttuuri, laadukkaat ja paikal-liset tuotteet ovat usein johtavassa asemassa, kun matkailija valitsee matkakohteensa. (UNTWO 2012.)

Nordic food survey 2015 -tutkimuksen mukaan tämän päivän trendi koskee ruoan laatua: kuinka se on tuotettu, raaka-aineiden alkuperä, lisäaineet ja ympäristön vaikutus. Kuluttaja haluaa syödä terveellisesti ja yleinen käsitys on, että rehellisesti tuotetut raaka-aineet ovat avain terveelliseen elämäntapaan. Paluuta perusasioihin ruokatrendeissä voidaan pitää vastareaktionä teknologian vallankumoukselle. (EY2015.)

2.1 Ruokamatkailutuote

Ruokamatkailussa tarjotaan matkailijoille elämyksellinen kokemus, jossa yhdistyy paikalli-suus, tarinallisuus ja puhtaus. Ruokamatkailu voi olla muun muassa kotiruokailu, suoma-laisen ruoan tekeminen ohjatusti, luonnossa ja kulttuuri ympäristössä tapahtuva ruokailu, erilaiset ruokamatkailuun liittyvät reitit tai tapahtumat, viinitilat sekä pienpanimot ja niiden ympärille rakennettu ohjelma. Parhaimmillaan ruokamatkailutuote on osallistamista, jossa

ruokamatkailija oppii uutta ja saa itse olla mukana valmistamassa ruokatuotettaan. (RUOKA&MATKAILU-hanke2013a.)

RUOKA&MATKAILU-hanke on laatinut ruokamatkailun tuotesuosituksia yrityksille ja kehittäjille työkaluksi, jolla pystytään tuottamaan elämyksellinen ja kannattava ruokailukokemus. Ruoka esittää entistä tärkeämpää osaa asiakkaan matkailukokemuksessa ja motivoi matkailulle. Tavoitteena on saada ruoka tärkeäksi, ikimuistoiseksi ja ostettavaksi osaksi Suomen matkailua. (RUOKA&MATKAILU-hanke2013b.)

Paikallisuus, aitous, alkuperä ja nimisuojat tuotteiden hyödyntäminen ovat keinoja joilla yritys voi erottua edukseen muista kilpailijoistaan. Hyödynnetään eri vuodenaikojen kausituotteita, joita voidaan käyttää myös juhlapyhinä. Suositetaan paikallisuutta, hyödynnetään lähialueen tuottajia, toimijoita ja käytetään alueelle tunnusomaisia raaka-aineita ja tuotteita. Perinneruokia käytettäessä, pyritään tarjoilemaan ne uusilla, ennen näkemättömillä ja mielenkiintoisilla tavoilla. Tuodaan asiakas vielä lähemmäs ruokailukokemustaan, kokki esittelee ruoat ja esitykseen otetaan tarinnallisuus mukaan. Asiakas saa ruoastaan täysvaltaisen kuvan, kun henkilökunta pystyy esittelemään ruokatuotteet ja kertomaan tuotteiden valmistuksesta ja niiden alkuperästä. (RUOKA&MATKAILU-hanke2013b.)

Ruoan esillelaitto on osa elämystä. Ruokatarjoilussa tulee ottaa huomioon prosessin koko kulku, kattaus, sisustus, ruoan esillepano ja menukortti. Liikeidean mukaisesti tulisi miettiä myös muita tarjoilutapoja kuin noutopöytä esim. tarjoilu astiat olisivat valmiina pöydässä, jakamisen kulttuuri. On oleellista tuntee oma asiakaskunta, tarjota menua eri kieliversioina ja ylipäättään huomioida kohdemaan toiveet ja tarpeet. (RUOKA&MATKAILU-hanke2013b.)

Ruokamatkailutuotteet tulisi olla helposti ja etukäteen tutustuttavissa yrityksen nettisivuilla. Ruokaan- ja ruokamatkailun aktiviteetteihin tulisi olla tehtynä laadukkaat ja houkuttelevat kuvat esitteisiin, menuihin ja nettisivuilla. Lyhyet esittelyvideot ovat myös suositeltavia, jossa asiakas saa entistä konkreettisemmän näkemyksen ostettavasta tuotteesta. (RUOKA&MATKAILU-hanke2013b.)

Erottuvilla juomilla ja ruokalajeilla saadaan profiloitua matkailukohde. Elämyksellisissä paikoissa asiakas saa olla mukana ruoan hankinnassa, näistä esimerkkeinä ovat: kalastus, sienestys, perunan nosto. Asiakas saa myös olla mukana valmistamassa itse hankkimansa ruokaa. Lähiruoka ja autenttisuus ovat asioita, joita tällä hetkellä asiakkaat haluavat. Suomessa tuotettu ruoka onkin puhtaudessaan Euroopan kärkitasoa. Suomen luonto on valttikortti ulkomaalaisia matkailijoita hankittaessa. Erityisesti maaseutumatkailu jossa

yhdistyvät luonto, ruoka ja kulttuuri ovat mielenkiintoisia matkailijoille. Maaseutumatkailussa asiakas saa kokea, millainen on suomalainen elämäntapa johon kolme edellä mainittu nivoutuvat kiinnostavaksi kokonaisuudeksi. Suomi mielletään matkailumarkkinoinnillisesti ja imagollisesti osaksi Skandinaavia, johon liitetään myös paljon positiivisia kuvia maailmalta, kuten ruoka. Suomi hyötyy skandinaavisuudestaan muun muassa Nordic Kitchen -ajattelusta ja terveellisen pohjoismaisen ruokavalion noususta. (RUOKA&MATKAILU-hanke2013a.)

Hungry for Finland –ruokamatkailukilpailu 2015 toteutettiin yhteistyönä Visit Finlandin, Haaga-Helian, työ- ja elinkeinoministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Kilpailun tavoitteena oli rohkaista ruokaa ja matkailuun liittyviä verkostoja luomaan uutta tuotetarjontaa, joka perustuu paikallisuuteen sekä oman osaamisen vahvuuksiin. Tavoitteena saada ruoka yhdistämään matkailijan ja ruokailijan, sekä vahvistaa paikallista kulttuuria. Saada matkailu- ja elintarvikeyrityksien kilpailukykyä näkyville enemmän. Lisäksi yrityksiä rohkaista käyttämään paikallisuutta, perinteitä ja tarinoita hyödyksi tuotteessaan ja markkinointiviestinnässä. Kilpailuun osallistui 77 yritystä. Osallistujien tuotteet olivat retkiä, safareita, osallistavaa ruokailua, tapahtumia, käyntikohteita, ravintoloita, kahviloita, elintarvikkeita ja markkinointi- tai yhteistyöverkostoja. (Hungry for Finland 2015.)

Ruokamatkakilpailu 2015 voittajaksi valittiin Majatalosta majataloon retket Pohjois-Karjalassa, heidän tuotteessa ilmenee vahvasti paikallisuus ja ympäristöystävällisyys. Matkailija kokee arjen elämyksiä oppii esimerkiksi leipomaan karjalanpiirakoita, jotka jatkuvat kotiin viemisten myötä. (Hungry for Finland 2015.)

Kolme tuotetta sai Merkittävä ruokamatkailuteko -maininnan: Hotel Kultahovi Inarissa, Malmgårdin Kartano Loviisassa ja Kamariherran Kalaasit Mustion Linnassa Raaseporissa. Tuotteilla on vahvat perinteet ja historia, jotka näkyivät ruokalistoissa kuten ohjelmapalveluissa. Kaksi kunniainainta saivat: Food Helsinki HEL YEAH –tasku esite ja Food & Fun ruokafestivaali Turussa. HEL YEAH- taskuesite opastaa Helsingin ruokasaloihin. Food & Fun ruokafestivaali tuo Turkuun ravintola-alan ammattilaiset ympäri Suomea ja maailmalta. (Hungry for Finland 2015.)

2.2 Ruokamatkailijat

Jokaisen matkailijan on syötävä, mutta he eivät välttämättä ole niinkään kiinnostuneista siitä mitä syövät, ruoka ei ole välttämättä attraktio vaan fyysinen tarve. Useat ovat ambivalentteja ruokavalionsa suhteen, kun taas toiset menevät kirjaimellisesti mihin vain saadaakseen ikimuistaisen ruokaelämyksen. (Getz, Robinson, Andersson & Vujicic 2014, 6.)

Nykyään matkailijat ovat kokeneempia ja heillä on enemmän rahaa käytettävänä ja enemmän vapaa-aikaa matkustaa. Matkailun avulla he voivat paeta päivittäisistä rutineista ja heidän tavanomaisesta ympäristöstään. Matkailijat etsivät yhä enemmän konkreettisia oppimiskokemuksia ja ruokakulttuurin elämyksiä monipuolisilla tavoilla. Ruokakulttuuria ei tutkita tällä hetkellä niin paljon kuin viinikulttuuria. Viinimatkailijat eivät välttämättä ole kiinnostuneita ruokakulttuurista. Ruokamatkailu on ilmiö matkailun-alalla, josta on kehittynyt aivan uusi matkailutuote. Vaikka ruokakulttuuri ei olisi tärkein motivaatio matkailukohdetta valittaessa, ruokakulttuuri on edelleen trendi matkailualalla. Viime aikaisten tutkimusten mukaan Yhdysvalloissa matkustaneilla heidän toiseksi mieluisin aktiviteetti oli ravintoloissa syöminen. (UNTWO 2012.)

Useissa tutkimuksissa on havaittu, että matkailijat valitsevat kohteensa, jolla on maine hyvistä ja paikallisista tuotteista sekä imago on kytketty erilaisiin gastronomisiin arvoihin. Matkailijan ruokakulttuurielämys voidaan määritellä monella tavalla (ruokatuotteen houkuttelevuus, ympäristö, palvelun laatu). Kokemuksen jälkeinen tyytyväisyys on tärkeä indikaattori, kun arvioidaan kohteen tuotteiden ja palveluiden tehokkuutta tai suorituskykyä. Matkailijan tyytyväisyys ostettuun palveluun tai tuotteeseen riippuu siitä, miten se täytti odotuksia. On myös otettava huomioon, että eri kulttuureissa käsitykset tyytyväisyydestä ja ruokakulttuurin ovat erilaisia. Palvelu voi olla riittämätöntä asiakkaiden keskuudessa, joilla on ollut liian korkeat odotukset, esimerkiksi liioitellun mainonnan vuoksi. Asiakkaan tyytyväisyys johtaa asiakasuskollisuuteen jolloin asiakas palaa samaan kohteeseen uudelleen. (UNTWO 2012.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että ruokamatkailijat ovat yleisesti nuorempia. Ainutlaatuiset kokemukset, kohteen kulttuuri ja ympäristö motivoivat heitä. Ruokamatkailija osallistuu todennäköisemmin erilaisiin kulttuuritoimintoihin (konsertit ja museot), nauttivat kylpyläpalveluista, käyvät kansallispuistoissa, vierailevat historiallisissa nähtävyyksissä ja osallistuvat ulkona tapahtuviin aktiviteetteihin kuin tavallinen vapaa-ajan matkustaja. He käyttävät noin kolmanneksen matkabudjetistaan ruokaan liittyviin aktiviteetteihin. (Andersson, Getz, Vujicic, Robinson & Cavicchi 2016, 55-56.)

Ruokamatkailija voidaan määritellä kiinnostuksesta ruokaan, miten ruoka vaikuttaa heidän päätöksiinsä kohdetta valittaessa. Gastronomit ovat erittäin kiinnostuneita ruoasta ja etsivät siitä paljon tietoa, kuuluvat johonkin ruokapiiriin tai ovat jopa ammatissaan ruoan parissa. He kokeilevat paljon eri keittiöiden ruokia, käyvät usein syömässä erilaisissa ravintoloissa. Ulkona syöminen on heille toistuvaa. He etsivät jatkuvasti uusia ruokaelämyksiä, oppivat uusia tekniikoita ja ruokalajeja, joista voivat kehittää omia reseptejä. He käyttävät sekä tukevat paikallisia tuottajia ja toimijoita. (Hall ym.2003, 78–79.)

Foodie on ruoan rakastaja, jonka persoonaa ja sosiaalista identiteettiä ympäröivät ruoan laatu, aterioiminen muiden kanssa ja ruokaelämykset. Foodie sisällyttää ruoan kaikki osat alueet elämäänsä, mikä usein johtaa siihen, että foodie matkustaa uusien ja autenttisten ruokaelämysten perässä. Foodie arvostaa tuotteen laatua, ruoanlaittoa ja ruokaan liittyviä kokemuksia. Ruoan laatu on näin ollen paljon tärkeämpi tekijä kuin ylensyöminen ja juominen. Foodielle ruoan syöminen on jo nautinto, mutta ennen kaikkea se on sosiaalinen tapahtuma. Terveelliset valinnat ruokavaliossa ovat foodielle tärkeitä, mutta se ei ole tärkein kriteeri. He tekevät tietoisia ympäristövastuullisia ostoksia tuotteiden kohdalla ja niiden hävittämisessä. (Getz ym. 2014, 6-8.)

Nautiskelijat tutustuvat matkakohteensa kulttuuriin ennen matkaansa ja ovat kiinnostuneita tekemään erilaisia ruokia. He syövät yleensä etnisissä ravintoloissa, käyvät ruoanlaittokursseilla, suhtautuvat uusiin raaka-aineisiin positiivisesti. He ovat kiinnostuneita ruokatoreista, mutta eivät näe suurta eroa maatilatorin ja yleisen torin välillä. (Hall ym.2003, 78–79.)

Turistit siis ns. tavalliset matkailijat joiden ensisijainen motivaatio valita kohdetta ei ole ruoka, ruokakulttuuri ja ruokana liittyvät aktiviteetit. He etsivät hieman tietoa etukäteen matkakohteestaan. Kohteessa he käyttävät valtavirtaa edustavia turvallisia ravintoloita. Ulkona syöminen ei ole toistuvaa loman aikana, vaan pikemminkin juhlatilanne. Turistit yleensä kehuvatkin hotellin ruokaa ja palvelua. Paikallisella maatilatorilla turistit käyvät pääasiassa nähtävyyden vuoksi ei paikallisten raaka-aineiden takia. (Hall ym.2003, 78–79.)

Valmiit pakettimatkailijat käyttävät ainoastaan valmismatkoja. He käyvät harvoin ulkona syömässä ja käyttävät silloin pikaruokaloita. Matkakohteessa he käyttävät kansainvälisiä pikaruokaketjuja. Matka ei muuta heidän ruokailutottumuksiaan. (Hall ym.2003, 78–79.)

Matkailun edistämiskeskus / Visit Finland on aiempien tutkimusten perusteella määritellyt tärkeimmäksi ja potentiaalisimmaksi kohderyhmäkseen ns. `modernit humanistit` suomalaisten matkailuyrittäjien kannalta. Modernit humanistit ovat avoimia ja kiinnostuneita vieraisiin kulttuureihin ja haluavat uusia kokemuksia, he ovat myös kiinnostuneita yhteiskunnan tulevaisuudesta ja maailmasta yleisesti. Moderni humanisti haluaa kokea kulttuurin, elämäntavan ja luonnon juuri sellaisena kuin se on. He välttelevät massaturismia, ovatkin seikkailijoita ja löytöretkeilijöitä, jotka ovat metropolit jo kertaalleen kolumneet. Kaukaisella sijainnillaan Suomi poikkeaa kulttuurillaan muusta Euroopasta. Erikoinen ja ainutlaatuinen ilmasto tarjoavat erinomaisia elämyksiä. (Visit Finland 2015.)

Maailmalla on yhä enemmän matkailijoita ja mistä on tullut niin sanotusti ympärivuotinen harrastus. Heidän on enää vaikea löytää perusmatkailutarjonnasta uusia kokemuksia ja siten heidän on täytynyt etsiä vaihtoehtoisia palveluita. Tämä tarjoaa yrityksille haasteen, kuinka tarjota matkailijoille uusia ja ennennäkemättömiä elämyksiä. Elämysmatkailu näkyy yksilöllisyyden korostumisessa. Ketjuhotellimajoitus ei todennäköisesti tyydytä elämysmatkailijaa, joka on edellisessä kohteessa nukkunut esim. bungalowissa tai puuhun rakennetussa majassa. Matkailijan tarpeet kuitenkin vaihtelivat suuresti matkan tarkoituksesta riippuen. Työmatkalla tarpeet ovat erilaiset verrattuna pariskunnan häämatkaan. Yrityksen on tehtävä päätös, mille asiakassegmentille tuotteensa rakentaa, mutta myös oltava valmis muuttamaan sitä yksilöllisten toiveiden mukaisesti. (Visit Finland 2015.)

2.3 Matkailun taloudelliset vaikutukset

Matkailu on yksi harvoista toimialoista, joka on jatkanut nousuaan taloudellisesta tilanteesta huolimatta. Aasialaisten, japanilaisten ja kiinalaisten matkailijoiden määrä Suomeen on kasvanut verrattuna koko Eurooppaan. Matkailun peruskysyntä tulee kuitenkin edelleen Suomesta. Venäjän taloudellinen tilanne on merkittävä tekijä Suomeen saapuvien matkailijoiden keskuudessa. Venäläiset olivat vuonna 2013 suurin ryhmä matkailijamäärältään. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016.)

Suomessa rekisteröitiin 6,7 miljoonaa ulkomaista yöpymistä vuonna 2017. Yöpymiset olivat lisääntyneet jopa 17 prosenttia verrattuna edellisvuoteen. Venäläiset olivat edelleen suurin yöpyjäryhmä, johon on vaikuttanut ruplan vahvistumisen myötä vilkastunut matkailu. Venäläisten yöpymiset lisääntyivät 18 prosenttia. Saksa oli toiseksi suurin lähtömaa, josta yöpymiset lisääntyivät 15 prosenttia verrattuna edellisvuoteen. Listalla kolmantena

oli Ruotsi, jolla yöpymismäärät lisääntyivät 9 prosenttia. Suurimmat yöpymismäärät lisääntyivät Kiinasta (+33 %), Puolasta (+32 %), Alankomaista (+31 %) ja Espanjasta (+29 %). (Matkailun kehitys 2017.)

Hieman yli puolet ulkomaisista yöpymisistä rekisteröitiin kesäkaudella (touko-lokakuu). Talvikaudella (marras-hutikuu) yöpymisiä oli kesää vähemmän kuitenkin, kasvua tuli talvella kesää enemmän. Yöpymisiä lisääntyi jokaisella matkailun suuralueilla molemmilla kausilla, kuitenkin suurin kasvu oli Lapin alueella talvikaudella (+30 %). Kesämatkailu painottuu pääkaupunkiseudulle, joka on ollut trendi jo useamman vuoden ajan. Edellisenä kesänä yöpymiset nousivat jopa 19 prosenttia. Lapin yöpymismäärät talvella olivat 79 prosenttia, Lapissa on myös kesämatkailu nosteessa. (Matkailun kehitys 2017.)

Matkailun kysyntä muodostaa 2,5% Suomen BKT:sta. Hieman suurempi kuin maa- ja metsätalous, yli 1.5 kertaa enemmän kuin elintarviketeollisuus. Matkailun kysyntä on kasvanut 6,5 % vuosina 2011-2014. Matkailu työllisti vuonna 2014 140 000 työntekijää, joista nuorten osuus oli 30 %. Odotettavissa on 40 000 uutta työpaikkaa alalle vuoteen 2025 mennessä. Henkilöstö-vuokraus yrityksen työllistävät myös hyvin alalle. Vuosina 2007-2014 aloitti yli 3000 uutta yritystä, matkailuyrityksen työllistävät myös muiden alojen ammatti osaajia. Varsinkin syrjäisillä seuduilla matkailuelinkeinon merkitys korostuu. (Visit Finland 2015.)

Kehittyvien talouksien keskiluokkaistuminen on tuonut lisää volyymia matkailijavirtoihin myös Suomeen. Kehityksen kärjessä ovat olleet taloudet, joilla on väestömäärä suuri kuten Kiina, Intia, Meksiko ja Brasilia. Tulevaisuudessa useamman maan kansalaisella on varaa matkustaa myös ulkomaille, jolloin lähtömaiden kirjo kasvaa entisestään ja matkailijoiden heterogeenisyys lisääntyy. Mitä enemmän markkinat laajenevat, sitä enemmän se asettaa haasteita matkailuyrityksille. Miten tarjota asiakkaille juuri sitä mitä heidän tarpeensa vaativat. Tämä tarkoittaa myös inventointeja ja resursseja enemmän, mikäli halutaan tavoittaa kaikki potentiaaliset asiakkaat eri puolilla maailmaa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016.)

Kansallispuistojen ja muun luontomatkailun taloudellinen merkitys on saanut paljon huomiota viime vuosien ajan. Metsähallituksen mukaan kansallispuistojen kävijät käyttivät noin 86 miljoonaa, kun varallisuus siirretään puistokuntiin, summalla saadaan noin 1100 henkilövuoden työmahdollisuudet. Näinkin suurella tulosiirrolla on ollut suuri merkitys varsinkin syrjäseuduilla sijaitsevilla puistokunnilla. Esimerkiksi valtion Oulangan puiston hoitoon käytetyt 700 000 euroa ovat tuottaneet paikallistalouteen lähes 18 miljoonaa euroa.

Luonnossa liikkuminen vaikuttaa myös fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, jolloin yhteiskunta voi laskea saavansa hyötyä vähentyneiden terveyspalveluiden käytöstä. (Helminen 2011. 229.)

Metsähallituksen teettämän Rokuan kansallispuiston kävijätutkimuksen mukaan kansallispuiston kävijöiden rahankäytön paikallistaloudelliset kokonaisvaikutuksen vuoden 2010 kävijämäärien mukaan laskettuna olivat noin 425 000 euroa ja 6 henkilövuotta. Keskimääräinen kulutus oli 18 €/ hlö. Eniten kassavirtaa tuli majoituksista, seuraavaksi eniten käytettiin kahvila- ja ravintolaostoksiin. Suurimman tulovaikutuksen tuottivat kotimaiset majoittuvat matkailijat, jotka saapuivat lähialueen ulkopuolelta. (Metsähallitus 2012.)

Luontomatkailu tulisikin tunnistaa paremmin aluekehityksen yhtenä mahdollisuutena, varsinkin kun suunnitellaan matkailustrategioita. Pienyrittäjävaltaisella matkailualalla yhteistyö- ja arvoverkostojen luominen on elintärkeää, jotta ala pääsisi kehittymään riittävästi. Pienyritykset tarvitsevatkin apua kunnilta ja kuntaryhmiltä. Työpaikoista olisi hyvä tehdä houkuttelevimpia ja ympärivuotisia. Silloin saataisiin kausityöntekijät jäämään alueelle asumaan ja väestökadosta kärsiville alueille enemmän asukkaita. Luontomatkailu ala houkuttelee elämäntapayrittäjiä, joille pelkästään kasvu ei ole ainoa tavoite. (Tyvärinen, Kurtila, Sievänen & Tuulentie 2014, 259.)

3 Rokuan kansallispuisto pohjoispohjalaisena luontoruokailukohteena

Luonto ja matkailu ovat kulkeneet käsikädessä, kansallispuistot perustettiin näyteikkunoiksi kotimaan luontoon 1930-luvulla. Vaeltaminen ja retkeily ovat osa retkeilyä, mutta nykyään ne ovat muotoutuneet erillisiksi harrasteikseen. Kansallispuiston tehtävänä ei olla vain fyysinen käyntikohde, jossa käyttäjä nauttii upeista maisemista tai pelkkä tapahtumapaikka, joka tarjoaa mahdollisuuden ulkoiluun. Huomionarvoisena osana puiston toimintaa on tiedon välittäminen luonnosta ja sen suojelusta. Pyrkimyksenä on altistaa kävijä innostavalle tiedolle paikallisista eliölajeista ja edistää ymmärrystä siitä, miten ekosysteemit toimivat. (Helminen 2011, 215-228.)

Rokuan kansallispuisto on perustettu vuonna 1956. Kansallispuisto kuuluu Rokua Geoparkiin. Se on Suomen ensimmäinen, maailman pohjoisin kansallispuisto, joka on UNESCO:n suojeluksessa ainutlaatuisena geologisena kohteena. Puiston pinta-ala on 6,2 km². Kansallispuisto on perustettu, jotta voitaisiin säilyttää Rokuavaaran harvinaislaatuinen harju- ja dyynimuodostumasta ja suojella luonnontilaista jäkälikkö- ja kasvilajistoa. Nykypäivänäkin samat päämäärät ovat tärkeimmät kohteet hoidon suunnittelussa. Lisäksi pyritään suojelemaan uhanalaisia kasvi-, lintu- ja hyönteislajeja sekä turvaamaan aluetta liialliselta kulumiselta. (Luontoon 2017.)

Rokuan harjualue on kahden maakunnan, Pohjois-Pohjanmaan ja sekä kolmen kunnan; Utajärven, Muhosken ja Vaalan alueella. Rokuanvaara alue on noin 20 kilometriä pitkä ja 5 kilometriä leveä. Korkein kohta on Pookivaara, joka on 193 metriä merenpinnan yläpuolella.

Metsähallitus on teettänyt viimeisimmän kävijätutkimuksen Rokuan kansallispuiston kävijöistä vuonna 2011. Vastanneista 60 % oli naisia ja miehiä 40 %, miesten keski-ikä oli noin 51-vuotta ja naisten noin 44-vuotta. 64 % kävijöistä saapuivat 2-5 hengen seurueissa, neljäsosa puolestaan saapui kuuden tai useamman henkilön seurueessa, yksin saapuvia oli 11 % jotka olivat tyypillisimmin lähialueella asuvia mieshenkilöitä. 42 % kävijöistä olivat tulleet perheensä kanssa ja 19 % ystävien seurassa.

Suosituin vierailukohde oli Pookivaara, jossa vieraili yhdeksän kymmenestä. Kansallispuistoon tultiin kävelemään, ihailemaan luontoa, katselemaan maisemia ja retkeilemään. Vilkkainta puistossa oli loppukesästä ja alkusyksystä myös viikonloput ja erityisesti lauantait olivat suosittuja käyntipäiviä. Tutkimuksen mukaan tärkeimmät syyt käynnille olivat,

luonnon näkeminen, maisemat, rentoutus, pois pääsy hälystä ja saasteista, henkinen hyvinvointi ja kuntoilu. (Rokua Life 2004.)

Rokua tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet erilaisille harrastuksille kuten: patikointi, kalastus, hiihto ja uinti. Rokualla voi myös marjastaa ja sienestää, marjastus on sallittu koko alueella, myös kansallispuistossa. Rokuan alueelta löytyy jopa noin 57 km merkittyjä kävelyreittejä. Reittien varrelle on rakennettu useita taukopaikkoja, joissa on yleensä laavu tai kota ja kuivakäymälä. Reitin varsille on myös sijoiteltu luontorasteja, joista saa syväällisempää tietoa Rokuasta ja sen monimuotoisesta luonnosta. Patikointireitit ovat vaikeusasteeltaan helppoja tai keskivaikeita, ne soveltuvat hyvin päivän tai parin mittaisiin retkiin. Merkittävin reitti on Keisarinkierros, joka on 22 kilometriä pitkä ja kulkee Rokuavaaran suositumpien nähtävyyksien ja luonnonkohteiden kautta. (Rokua Life 2004.)

Rokuan kansallispuiston kautta kulkee Keisarintie Ahmakselta Neittävälle. Tie on valtakunnallisesti merkittävä kulttuurihistoriallinen ympäristö, tie kulkee yli 2 km kansallispuiston sisällä. Keisarintie on peräisin 1600-luvulta, ja on osa Kajaanin ja Oulun välistä maantietä. Tie olikin tärkeäliikenne väylä Viipurin ja Tukholman välillä 1600-luvun lopusta 1850-luvulle asti. (Metsähallitus 2008.)

Nykyisin matkailualan yritystoiminta keskittyy Rokualla pääosin majoitukseen sekä ravintola-, kylpylä-, kuntoutus-, ja kokouspalveluihin. Majoitukseen on saatavilla hotellihuoneita, mökkejä, kaksi leirikeskusta ja asuntovaunualue. Yritykset tarjoavat jonkin verran opastettuja retkiä. Rokuan alueelle on haettu Unescon alaisen European Geoparks / Global Geoparks – verkoston jäsenyyttä, jonka tavoitteena olisi parantaa Rokuan tunnettavuutta ja lisätä luontoon perustuvaa yritystoimintaa. (Metsähallitus 2008.)

3.1 Pohjoispohjalainen ruokakulttuuri

Pohjoispohjalainen ruokakulttuuri on moni-ilmeinen ja on saanut vaikutteita lännestä ja idästä. Lännestä ovat tulleet happamanmakeat ruoat: perunalimppu, setsuuri ja perunalaatikko. Idän leipäperinteestä tulevat happamat limput. Ruokatarvikkeet ja –tavat poikkeavat toisistaan maalasikylissä ja kaupungeissa. 1700-luvulta lähtien rannikkokaupungeissa saatiin ulkomailta tuotuja elintarvikkeita, kun merenkulku yleistyi, jolloin porvariston ruokapöydät olivat erittäin kansainvälisiä. Uudet ruokavaikutteet levisivät hieman hitaammin sisämaahan. Pitokokkien kautta tuoreet ruokailutavat levisivät juhlien kautta eritoten 1800-luvun lopulla. (Huurre, Kääriäinen & Vehkala 2014, 17.)

Pohjoispohjalainen ruokakulttuuri katsotaankin jakautuvan läntiseen ja itäiseen se siirtymäalueen ruokakulttuuriin. Pudasjärvi, Kuusamo, Taivalkoski ja osittain Utajärvi kuuluvat itäiseen alueeseen, jossa piimä oli itsestään hapantunutta eli ”lyhyttä piimää”, puolestaan läntisellä alueella piimä tehtiin pohja piimän avulla hapattamalla eli ”pitkää piimä”. Läntisellä alueella maidosta keitettiin heraa ja makeaa juustoa, jotka eivät kuuluneet itäisen alueen ruokaperinteisiin. Leipähäkit tai leipävaraat olivat yleisiä maakunnan pirteissä. Reikäleipää tai orsileipää leivottiin harvoin, vain muutaman kerran vuodessa, kun taas rieskaa leivottiin viikoittain. (Huurre ym. 2014, 17-16.)

Viljelyskasveista vehnä, ohra, kaura ja ruis olivat viljelyksessä jo 1800-luvun alussa, kato vuosien takia vehnän viljely loppui vuosikymmeniksi 1860-luvulla. Naurista syötiin useita kertoja viikossa ennen perunan viljelyksen yleistymistä, jota alettiin pikkuhiljaa viljellä ja kuluttaa 1830-luvulta lähtien. Sipulia alettiin viljellä Koillismaalla 1800-luvun puolivälissä. Sipuli on ollut tärkeä myyntituote Posiolla, Pudasjärvellä ja Kuusamossa 1930-luvulle asti. (Huurre ym. 2014, 17.)

Edistämistyö maidon ja lihan tuotannoissa aloitettiin 1800-luvun puolivälissä ja voita oli jopa vieniinkin. Koillismaalla poronliha oli tuttu raaka-aine ruokapöydässä. Kalaa, riistaa ja marjoja on ollut kaikkialla saatavilla ja niitä on hyödynnetty ruoanlaitossa. Varastoinnin ja säilömistä avulla selviytyttiin satokaudesta ja pyyntikaudesta toiseen. (Huurre ym. 2014, 17.)

Kalakanta Pohjois-Pohjanmaalla on monimuotoinen, merestä saadaan lohta ja silakkaa. syksyisin verkoilla pyydystetään silakkaa ja merimuikkua eli vaivaa ja keväisin nostetaan haukea, ahventa ja kevätsilakkaa. Tärkein talouskala Pohjanmaalla on siika. (Pojanluoma 2003, 157.)

Marjavalikoima on myös erittäin monimuotoinen, meren rannoilla ja alavilla rantaniityillä saadaan tyrniä ja mesimarjaa. Soilta ja rämeiltä kerätään arvokkaita talousmarjoja, hillaa ja karpaloa myös puolukat, mustikat, variksenmarjat ja katajanmarjat ovat tärkeitä. (Pojanluoma 2003, 159.)

Pohjois-Pohjanmaa tunnetaan alkutuotannon osalta erityisesti peruna- ja maidontuotannostaan, jotka ovatkin muodostuneet maakunnan ruokaidentiteetin kulmakiviksi, maakunta onkin maan suurin maidontuottaja ja tuottaa 75% Suomessa tuotetuista siemenperunoista. Pohjois-Pohjanmaan ruokatuotanto ei lopu suinkaan näihin osa-alueisiin vaan

ammattimaista toimintaa on myös kalastuksen, viljan ja luonnontuotteiden parissa. Kuusamossa kalastuksella ja riistalla on pääpaino, kun puolestaan Oulun eteläisellä puolella on paljon marjojen kasvattajia ja jalostajia. (Huurre ym. 2014, 26)

Pidot olivat ennen koko kylän yhteinen juhla, johon osallistuttiin yhteisin voimin. Saatettiin jopa suuttua, jos kutsua ei tullut auttamaan pitotaloon. Jokaisella kylällä oli oma pitokokki, joka määräsi mitä muut tekivät. Pitkokokki teki itse taikinat, kaljat, yms., mutta kyläläiset autoivat monessa asiassa. Pidot olivatkin kylän naisille oppismistilaisuus. Pitokokkia luukuun ottamatta ei pitojen tekemisestä otettu korvausta. Häät ja hautajaiset olivat suurimmat pidot, jotka kestivät kaksi päivää. Rääppiäisiin seuraavana aamuna kutsuttiin lähimmät naapurit ja sukulaiset. (Hjelmroos, Mäki-Petäjä, Kukkonen & Saalasti, 1978, 69-71.)

Pitokokin lisäksi tarvittiin kahvikokki, kahvareita ja kenkkäreitä. Kahvarit olivat miehiä jotka, tekivät raskaimmat työt: pöytien ja penkkien kanto, hakivat veden ja puut. Kahvarit myös leikkasivat ja keittivät lihan, kuorivat perunat ja lantut ja nostelivat raskaita lihapanuja uunista. Kenkkärit olivat nuoria tyttöjä, jotka tarjoilivat kahvia ja nисуja. (Pojanluoma 2003, 159.)

Pitoperinne elää vahvana vieläkin Pohjanmaalla, kuitenkin ruokalistat ovat nykyaikaistuneet ja kahvarit osin kadonneet. Vaikka ruoka-aineet ovat vuosien saatossa monipuolistuneet, monet perinneruoista ovat säilyttäneet paikkansa, kuten sallati, loora, leipäjuusto ja paikallisten tekemät leivät. (Pojanluoma 2003, 159.)

Ennen perheiden ja sukujen ruokaperinteet siirtyivät äitien, tyttärien ja miniöiden kautta. Nykyään tämä perinne on jäänyt taka-alalle. Kodeissa ei tehdä enää niin paljon ruokia, eivätkä perinteet siirry toiselle sukupolvelle. Ruokaperinteitä on kuitenkin kerätty eri maakunnista ja niistä on kirjoitettu perinneruokakirjoja. Lähiruoan ja paikallisruoan suosion lisääntyessä on oletettavaa, että myös mielenkiinto perinneruokiin lisääntyy. Ruokakulttuuria voisikin hyödyntää entistä enemmän paikallisruoissa, pienelintarviketuottajien keskuudessa, ravintoloiden ruokalistoilla, ammattikeittiöissä ja kodeissa. (Huurre ym. 2014, 18-19)

3.2 Ruokailu luonnossa

Luonnon virkistyskäyttö myötävaikuttaa sekä henkistä että ruumiillista hyvinvointia. Luonto tarjoaa esteettisiä elämyksiä ja luonnossa oleskelu parantaa ihmisen hyvinvointia ja helpottaa stressiä. Luontoharrastuksen koetaan useimmiten virkistävämpänä kuin monet

muut vapaa-ajan harrastukset. Mitä enemmän ihminen ulkoilee luonnossa sitä, enemmän hän kokee elpymiskokemuksia, jotka vaikuttavat positiivisesti tunne-elämän hyvinvointiin. Elpymiskokemuksilla tarkoitetaan rauhoittumista, ajastusten selkeytymistä, arjen murhien unohtamista ja mielialan kohenemistä. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 48-49.)

Retkiruokailulla tarkoitetaan sitä, että asiakas itse hankkii maastosta raaka-aineet ja valmistaa ne myös omatoimisesti. Retkiruokailu tapahtuu yleensä retken tai vaelluksen yhteydessä. Luontoruokailussa ruoka toimitetaan luontoon valmiina, joko kuumana tai kylmänä. Luontoruokailut järjestetään esimerkiksi, laavulla, järven rannalla tai kukkakedolla. Eräruokailussa ruoka valmistetaan luonnonolosuhteissa kuten kodassa tai nuotiolla. Eräruokailun raaka-aineet liittyvät useimmiten kalastukseen ja eräilyyn. Eräruokailu on näistä kolmesta vaikein toteuttaa hygieniasyistä. Ulkona myyminen ja ruoanvalmistus ovat mahdollisia, jos toiminta on riittävän hygieenistä. Luonnossa tapahtuvan ruokailun toteuttamistapoja on kolme erilaista, jotka riippuvat tilaisuuden toteutuksesta ja paikasta. (Oksanen 2005,16.)

Luontomatkailussa ruokailuun liittyvät ruoan syöminen luonnossa ja raaka-aineiden kerääminen ja niiden valmistaminen. Elämyksellisyyteen liittyvät tarinallisuus, hygieenisuus, suomalaisuus, paikallisuus. Ekologisuus on syytä huomioida, kun valitaan ruokailuvälineitä. (RUOKA&MATKAILU-hanke2013b.)

Luonnossa ja ulkotiloissa tapahtuva ruokien valmistus ja myynti edellyttävät, että tapahtuma on loppuun asti suunniteltu. Tapahtuma pitää suunnitella niin että prosessista löytyy kaikki tarvittava: ilmoitukset, luvat ja kirjallinen oma valvontasuunnitelma. Hygieniasta tulee huolehtia, kun valmistetaan elintarvikkeita luonnossa. Käytössä tulee olla puhdasta vettä. Käsihygieniaa voidaan tehostaa erilaisilla käsihuuhteilla, kertakäyttöpyyhkeillä ja kertakäyttöhansikkailla. (Oksanen 2005,16.)

Jokainen Suomessa oleskeleva on oikeutettu käyttämään jokamiehen oikeuksia luonnossa siitä riippumatta, kuka alueen omistaa tai on sen haltija. Niiden hyödyntämiseen ei tarvita maanomistajan lupaa eikä niistä tarvitse maksaa. Luonnonsuojelualueilla jokamiehen oikeudet eivät ole sellaisenaan voimassa. Jokamiehen oikeuksilla saa luonnossa muun muassa: liikkua jalan, pyöräillen, poimia luonnonmarjoja, sieniä, onkia, pilkkiä ja veneillä. Jokamiehen oikeudella toimiminen ei saa aiheuttaa haittaa maanomistajalle tai luonnolle. (Metsähallitus 2018b.)

Luonnonsuojelualueilla voidaan rajoittaa alueella liikkumista ja yöpymistä. Kasvien tai hyönteisten kerääminen on pääsääntöisesti luvanvaraista toimintaa, joka sallitaan vain teollisia tarkoituksia varten. Kansallispuistoissa saa useimmiten liikkua vapaasti jalan rajoitusosia lukuun ottamatta. Leiriytyä saa vain niille merkityillä paikoilla. Marjastus, onkiminen, sienestys ja pilkkiminen on sallittua kansallispuistoissa. (Metsähallitus 2018a.)

4 Menun suunnittelu Rokua Health & Spa Hotellille

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toimeksiantona RUOKA&MATKAILU -hankkeelle tavoitteena tehdä kansallispuistomenu. Valitsin Rokuan kansallispuiston ja sen kupeessa sijaitsevan Rokua Health & Spa Hotelli, jolle toteutin heidän tarpeisiin sopivan kolmen ruokala-jin menun. Valitsin Rokuan kansallispuiston, koska minua kiehtoi puiston pohjoinen sijainti, karu hiekkamaa ja pohjoispohjalainen ruokakulttuuri. Menussa huomioitiin suomalaisuus, terveellisyys ja Rokuan pohjoinen sijainti. Tavoitteena oli tehdä menu, jonka he voivat ottaa heidän listoilleen.

4.1 Rokua Health & Spa Hotel

Rokuan Health & Spa Hotel sijaitsee aivan Rokua Geoparkin ytimessä ja Rokuan kansallispuiston välittömässä läheisyydessä. Rokua Health & Spa hotelli tarjoaa loistavat puitteet niin aktiiviseen kuin rentouttavaan lomailuun.

Aktiivilomaan Rokua Health & Spa hotelli tarjoaa monipuolisesti ohjattuja liikuntaryhmiä, kuntotestejä, kuntosalin. Kesäaktiviteeteistä voi valita muun muassa melontaa, kalastusta, vaellusta ja pyöräilyä. Talvella voi puolestaan nauttia luonnosta hiihtämällä, vaeltamalla, kokeilemalla lumikenkäilyä. Talvisin järjestetään myös tähtitaivais- ja revontuliretkiä, joissa asiakas pääsee nauttimaan luonnon hiljaisuudesta kaukana valosaasteesta, onnin suosiessa ihastelemaan upeita revontulia tai kirkkaasta tähtitaivaasta. (Rokua Health & Spa Hotel 2017.)

Rokua Kuntoutus tarjoaa asiakkailleen laaja-alaisia kuntoutuspalveluja muun muassa nuorille, ikäihmisille, vaikeavammaisille ja työelämässä oleville. Rokua Kuntoutus tekee tiiviisti yhteistyöstä kuntoutus lähettäjätahojen kanssa kuten Kansaneläkelaitos, Työvoimahallinto, Sairaanhoitopiirit ja perusterveydenhuolto. Tarjolla on myös mahdollisuus etäkuntoutukseen, jossa asiakas pystyy kuntoutua kotoa käsin kaksisuuntaisen videoyhteyden avulla. Rokua Health & Spa sekä Rokuan Kuntoutus laatujärjestelmä on ISO9001-sertifioitu. (Rokua Health & Spa Hotel 2017.)

Kylpylän ikkunoista avautuu upea näkymä Rokua Geoparkkiin. Day Spa:ssa pääsee rentoutumaan ja virkistymään. Day Spa tarjoaa lukuisia hoitoja ja ammattitaitoisen ja palvelualttiin henkilökunnan, jotka pitävät huolen, että asiakas viihtyy alusta loppuun.

Hotelli tarjoaa asiakkailleen myös kulinaristisia nautintoja loman yhteydessä. Restaurant Rouskussa ruoka tehdään puhtaista raaka-ainesta, jotka ovat lähellä tuotettuja. Ravintolan ikkunoista voi ihastella luonnon kaunista Rokua Geoparkkia, jota jääkausi on muovannut. Cafe Kaarna tarjoaa tuoretta kahvia, suolaisia ja makeita herkuja. Hotelli tarjoaa lisäksi paljon erilaisia tapahtumia muun muassa, konsertteja, kelkkailutapahtumia, ohjattua liikuntaa, karaokea, maastohiihtoleiriä ja juoksutapahtumia. (Rokua Health & Spa Hotel 2017.)

4.2 Työn eteneminen

Aloitin opinnäytetyöni valitsemalla kansallispuiston, Rokuan kansallispuistossa minua viihätti karu luonto, jääkauden jättämät jäljet ja pohjoinen sijainti. Aloitin etsimään yritystä, jolle voisin suunnitella menun. Hetken etsinnän jälkeen päädyin valitsemaan kylpylähotelli Rokua Health & Spa Hotel ja siellä sijaitsevan ravintolan. Ravintola tarjoaa asiakkailleen maastoruokailuja, jotka tarjoillaan hotellin läheisyydessä sijaitsevalla kodalla. Halusinkin suunnitella menun tätä ulkoruokailua varten.

Otin yhteyttä ravintolan ravintolapäällikköön ja haastattelin häntä sähköpostitse, minkälaisen menukokonaisuuden he haluaisivat. Kotaan jossa ulkoruokailu tapahtuu, mahtuu maksimissaan 24 henkilöä. Kodalla kokki viimeistelee annokset tulilla tai pitää ruoan lämpimänä riippuen ruoasta. Kodalla asiakkaila on myös mahdollista osallistua ruoanlaittoon, kuten lättyjen paisto tai ruoan valmistusta itse poimituista marjoista tai sienistä. Maastoruokailu palvelua käyttävät pääasiallisesti kansainväliset ja luonnossa viihtyvät asiakkaat, jotka haluavat hieman ”extraa” perinteiseen ravintola ruokailuun.

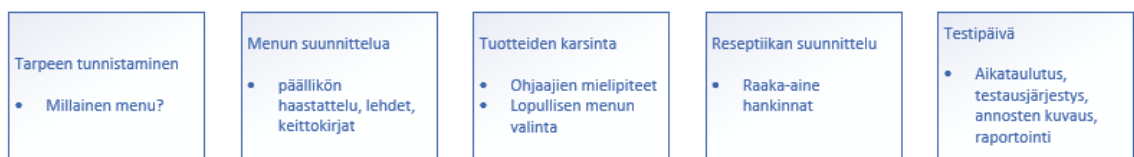
Menusta katteen tulisi olla minimissään 70%, ulkoruokailu teettää normaalia enemmän työtä ja vie aikaa. Tavaroiden vieminen kodalla, tulien tekeminen. Resurssit ovat myös sidottu vain yhden asiakasryhmän palveluun kerralla, tilauksen aikana ei voi esim. käydä tiskaamassa keittiöllä tai valmistaa muita annoksia.

4.3 Menun suunnittelu

Aloitin menun suunnittelemisen kartoitettuani ravintolapäälliköltä mitä he haluaisivat menussa olevan ja näkyvän. Menussa haluttiin näkyvän pohjoinen sijainti, lähellä tuotetut laadukkaat kotimaiset raaka-aineet ja luonnon läheisyys. Tietoperustassa olin kirjoittanut Pohjois-Pohjanmaan ruokakulttuurista ja niihin liittyvistä perinteistä, minulla oli mielessä tietyt raaka-aineet, joita halusin olevan menussa. Liitteessä 1 näkyy ensimmäinen raaka versio menun ruoista. Ohjaajan palautteen kautta jatkojalostin menun niin että tein kolme erilaista menu vaihtoehtoa (liite 2.) Lopulliseksi menuksi valikoitui (liite 3.) näkyvä ns. mix

& match menukokonaisuus. Ensimmäisestä menu versioista (liite 1.) huomaa hyvin, että oma ammatillinen vahvuuteni on enemmän leivonnän ja jälkiruokien puolella niistä ideoita syntyi helpommin kuin pääruokien suhteen. Pohjois-Pohjanmaan ruokakulttuurin perehtyminen antoi myös ideoita ja linjaviivoja, jotka auttoivat ruokien ideoinnissa. Kuvio 3 havainnollistaa menun suunnittelu prosessia ja sen vaiheita.

Ruokien suunnittelussa halusin luoda sellaisen kokonaisuuden jota voisi tehdä etukäteen valmiiksi ja viimeistellä kodalla. Alkuruoan rieskat, pikkelöidyn sipulin ja creme fraichen voi tehdä valmiiksi hyvissä ajoin. Siian voi leikkaa valmiiksi annospaloiksi ja paistaa kodalla asiakkaiden nähden tai antaa heidän itse kokeilla kalan paistamista. Siian mausteeksi riittää vain suola ja pippuri. Pääruoan poron voi paistaa siten valmiiksi, että paahtopaistit ovat foliossa vetäytyneitä ja paahtopaisti leikataan asiakkaille kodalla, joka tuo varmasti lisäarvoa asiakkaan näkökulmasta katsoen. Salaatin voi myös esivalmistella, siten että kaikki raaka-aineet ovat valmiina erikseen ja kodalla salaatti sekoitetaan ja tarjoillaan. Kasvikset voi laittaa vaikka edellisenä päivänä maustumaan pikkeliliemeen (liite10.) Jälkiruoan voi myös tehdä valmiiksi asti, kokoa annoksen kerroksittain lasiastiaan ja koristella marjoilla, jotka mahdollisesti asiakkaat ovat itse poimineet.



Kuvio 3. Menun raaka-ainehankinnat.

4.4 Menun toteutus

Toteutuspäivänä minulle oli varattu keittiö klo 8-14 ja sovimme klo 13 olisin valmiina tuotteiden kanssa. Olin edellisenä päivänä tehnyt listan (liite 4.), johon olin kirjoittanut mitä teen sinä päivänä ja missä järjestyksessä. Helpottaakseni työskentelyä ja jotta se olisi mahdollisimman tehokasta ja johdonmukaista.

Alkuruoaksi valitsin paistettua siikaa ohrarieskalla (Kuva 1.), toteutus päivänä minulla oli kuhaa koska se oli helpommin saatavilla. Siian (liite 5.) valitsin raaka-aineksi siksi että, se on Pohjanmaalla tärkein talouskala. Ohrarieska (liite 6.) kuuluu Pohjois-Pohjanmaan ruokakulttuuriin, joten se oli luonnollinen valinta siian kanssa tarjottavaksi. Ensimmäinen versio rieskasta epäonnistui, siitä tuli liian rapea ja kuiva. Toinen versio oli onnistunut ja

lisäsinkin taikinaan perunasosetta. Siian ja rieskan kanssa oli piparjuurella maustettua kevyt creme fraichea ja pikkelöityä shalotti sipulia. Piparjuuri ranskankerma toi annokseen mukavaa raikkautta ja pikkelöity sipuli antoi annokseen hapokkuutta ja rakennetta. Annos oli mielestäni onnistunut, maut olivat sopusoinnussa toisiinsa. Jos jotain annokseen olisi voinut lisätä niin jokin pieni sesongin kasvislisäke.



Kuva 1. Alkuruoka paahdettua siika ja ohrarieskaa

Pääruokana oli poronpaahtopaisti (kuva 2.). Poron valitsin ajatellen kansainvälisiä asiakkaita jotka, pääsääntöisesti käyttävät Rokuan Health & Spa Hotellin tarjoamaa maastoruokailupalvelua. Halusin tehdä raikkaan ja kevyen pääruoan, jonka takia en tehnyt mitään kastiketta tai varsinaista lisäkettä porolle. Toteutus päivänä salaatissa oli vain lehtipersiljää, pikkelöityä keltajuurta, fenkolia ja pikkelöityä sinapinsiementä. Annos oli hyvän makuisen, poro aavistuksen ylikypsä. Poroa oli liikaa salaattiin verrattuna, annoskorttiin (liite 7.) vähensin poron painoa, jotta annos olisi tasapainoinen. Palautteena sain, että salaatissa voisi olla jotain lisää esim. kasviksia. Päätin myös lisätä annoskorttiin (liite 8.) paahdettua naurista ja punajuurta. Lisäyksellä pääruoasta tulee hieman runsaampi, ravinteikkaampi ja täyttävämpi. Nauris on myös Pohjois-Pohjanmaalla tuttu kasvisruokapöydässä.



Kuva 2. Pääruoka poronpaahtopaisti juuressalaatilla

Jälkiruokia tein kolme erilaista: tyrnikakku, helmipuuro ja elsuupa. Elsuupa on Pohjois-Pohjanmaalainen jälkiruoka, joka sisältää riisiä, rusinoita ja leipäjuustoa. Tein Elsuupasta enemmänkin riisipuuromaisena. Tyrnikakku oli hyvin samankaltainen kuin porkkanakakku, mutta osa porkkanasta korvattiin tyrniseeellä. Tyrnikakku oli onnistunut, mehevä ja hie-
man kirpeä tyrnin ansiosta. Makea tuorejuusto kreemi sopi hyvin kakun päälle.

Helmipuuro (liite 9.) on perunasuurimoista valmistettu puuro. Helmipuuro oli tuotteista ihanteellisin ja se onkin monelle lapsuudesta tuttu. Puuro oli myös kaunis lasisessa asti-
assa, jossa näkyi perunahelmet. Helmipuuron kanssa nautittavaksi tein puolukkamustikka hilloa, joka taittaa mukavasti lempeällä kirpeydellään pehmeää helmipuuroa. Helmipuuro on unohdettu herkullinen jälkiruoka ja halusin tuoda sen uudestaan esille.



Kuva 3. Jälkiruoka helmipuuro

4.5 Menun terveellisyys ja katelaskelmat

Ravintosuositusten mukaan tulisi syödä säännöllisin väliajoin. Juureksia, vihanneksia ja marjoja 500g päivässä. Kalaa 2-3 kertaa viikossa ja punaista lihaa ei tulisi syödä 500g enempää viikossa. Täysjyväviljavalmisteen sisältävät paljon kuituja ja ravintotiheys on suurempi kuin valkoisen vilja. (Evira 2016.)

Alkuruoossa rieska on pääosin ohraa joka sisältää paljon kuitua vaikkakin annos ei ole kovin suuri. Siihstä saa hyviä rasvoja, proteiinia ja D- vitamiinia. Valitsemalla kevyemmän creme fraichen saa myös turhaa energiaa karsittua pois. Pääruoan poron määrä annoksessa on maltillinen joka vastaa $\frac{1}{4}$ osaa koko viikon suosituksesta. Lisuke juuressalaatti painaa kokonaisuudessaan 170g, joka on $\frac{1}{3}$ osa koko päivän suosituksesta syödä vihanneksia ja juureksia. Jälkiruoka on kevyt ja valitsemalla esimerkiksi rasvattoman maidon ja hillon määrää ei ole suuri jälkiruoossa jolloin sokerin määräkin jää vähäiseksi. Hillon voi myös korvata käyttämällä pelkkiä tuoreita marjoja, kun ne ovat sesongissaan.

Kokonaisuudessaan menu on ravitsevat ja kevyt mutta täyttävä kokonaisuus. Huomioitavaa on se, että menua ei ole tehty joka arkipäivän ruoaksi vaan ravintolan ruokalistalle jolloin pitää mennä myös maku edellä.

Haastatellessani keittiöpäällikköä halusivat, että menun kateprosentti olisi vähintään 70%, katelaskemat sain suoraan Jamixista (liite 11.), johon laitoin katteeksi 75%. Menun hinta olisi tuolloin pyöristettynä 32€, menun hintaa nostaa tietenkin työvoimakustannukset. Menun hinta voisi olla 50€, johon sisältyisi ruokailu kodassa, mahdollisuuksien mukaan asiakkaiden osallistamista ruoanvalmistukseen, kuten siian paistoa. Vuoden ajasta riippuen hintaan voisi sisällyttää myös pienen metsäretken, jossa asiakkaat saisivat kerätä marjoja jälkiruokaan.

5 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää kansallispuistomenu, jossa käytän hyväksi alueen ruokaperinteitä ja raaka-aineita mahdollisuuksien mukaan. Tarkoituksena oli myös tuoda esille raaka-aineita uudella ja mielenkiintoisella tavalla. Produktin tarkoituksena oli myös innostaa alueen mahdollisia ruokamatkailijoita ja antaa alueen yrittäjille uusia ideoita.

Ruoka ja matkailu ovat tällä hetkellä hyvin nosteessa ja varsinkin kunnioitus puhtaisiin raaka-aineeseen ja ruokaperinteisiin ovat pinnalla. Elämyksellisissä paikoissa asiakas saa olla mukana ruoan hankinnassa, näistä esimerkkeinä ovat: kalastus, sienestys, perunan nosto. Asiakas saa myös valmistaa keräämänsä ruoan itse. Lähiruoka ja autenttisuus ovat asioita, joita tällä hetkellä asiakkaat haluavat ja arvostavat. Suomessa tuotettu ruoka on puhdasta ja Euroopan kärkitasoa. Suomen luonto on valttikortti ulkomaalaisia matkailijoita hankittaessa. (RUOKA&MATKAILU-hanke2013b.) Menussa asiakas saisi itse poimia marjoja ja olla mukana paistamassa alkuruoan siikaa ja olla mukana annosten esille laitossa.

Mitä enemmän ihminen ulkoilee luonnossa sitä, enemmän hän kokee elpymiskokemuksia, jotka vaikuttavat positiivisesti tunne-elämän hyvinvointiin (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 48-49). Kodassa tapahtuva ulkoilma ruokailu on varmasti kansainvälisille asiakkaille ainutlaatuinen tapahtuma, jossa samalla he saavat nauttia suomen kauniista luonnosta.

Pohjoispohjalainen ruokakulttuuri katsotaan jakautuvan läntiseen ja itäiseen se siirtymä-alueen ruokakulttuuriin. Tärkein talouskala Pohjanmaalla on siika. Koillismaalla poronliha oli tuttu raaka-aine ruokapöydässä. Rieskaa leivottiin viikoittain, reikäleipää ja orsileipää leivottiin harvoin. Soilta ja rämeiltä kerätään arvokkaita talousmarjoja, hillaa ja karpalaa myös puolukat, mustikat, variksenmarjat ja katajanmarjat ovat tärkeitä. (Huurre ym. 2014, 17-16.)

Tutustumalla Pohjois-Pohjanmaan ruokakulttuuriin sain hyvin suuntaa antavia ideoita, joiden varaan pystyin aloittamaan menun rakentamisen. Kun suunnittelin menua, etsin inspiraatioita ruokakirjoista, lehdistä ja internetistä katsomalla kuvia ja reseptejä. Halusin tehdä raikkaan menu kokonaisuuden, joka olisi siten toteutettavissa, että siinä olisi mahdollisimman komponentteja jotka voitaisiin esivalmistaa jo etukäteen. Raaka-aineiden valinta kriteereinä olivat myös terveellisyys ja suomalaisuus. Menua suunnitellessani pidin myös mielessäni mikä on oma ammatillinen osaaminen ja mikä on oikeasti toteutettavissa. Etenkin lihan valmistaminen oli minulle hieman uutta, sillä en sitä kauheasti ole ennen tehnyt varsinkin, kun on hintava raaka-aine kuten poronpaahtopaisti.

Mielestäni toteuttamani menu oli onnistunut. Tein raaka-ainelistan ja sain osan raaka-aineista omalta työpaikaltani ja muut tarvittavat raaka-aineet löytyivät jo valmiiksi koululta. Minulla oli testipäivänä kuusi tuntia aikaa toteuttaa menu, joka oli riittävä aika tehtävään. Paljon aikaa meni keittiöiden välillä kävelyyn, kun piti hakea milloin vispilää ja milloin lämpömittaria. Olin suunnitellut itselleni misalistan, jonka mukaan toimin ja se oli mielestäni onnistunut. Päivän aikana ehdin tehdä kolme erilaista jälkiruokaa, josta hyvin käy ilmi, että se on lähempänä mukavuusaluettani toisin kuin lihan käsittely ja paistaminen. Päivän kulku oli muutenkin yllättävän helppo ja kulki melkein omalla painollaan, uskon myös että siihen vaikuttaa pitkäaikainen työskentelyni ravintola-alalla.

Testasin menua vain kerran, tietysti aina olisi jotain hiottavaa. Siika annos olisi voinut kaita kasvista lisäksi ja hieman väriä. Siika olisi raaka-aineena sopinut erinomaisesti myös pääruoaksi, koska on kuitenkin tärkeä talouskala Pohjois-Pohjanmaalla. Poro annokseen olisi voinut kehittää jonkun kastikkeen kyytipojaksi. Jälkiruokaan olisi voinut miettiä jotain vielä uudempaa näkökulmaa johon olisi saanut lisättyä palan Pohjoispohjalaista ruokakulttuuria. Toinen testikerta jäi valitettavasti toteuttamatta rajallisen käytettävissä olevan ajan takia.

Suunnittelemani reseptit olivat hyvin yksinkertaisia, helppo toteuttaa ja tehdä etukäteen valmiiksi. Esimerkiksi pikkelöityjä vihanneksia voi tehdä paljon kerralla, jotka säilyvät hyvin liemessään. Pyrin herkullisen menun lisäksi huomioida ravitsemuksellisen näkökannan, siksi valitsin kalaa, täysjyväviljaa ja runsaasti vihanneksia ja kasviksia. Kevyemmillä valinnoilla kuten ranskankerman ja maidon kohdalla saadaan rasvan määrää alennettua.

Kustannuslaskelmat ja menun hinta kokonaisuudessaan on mielestäni järkevä, suhteutettuna raaka-aineisiin ja niiden laatuun. Uskon että menu on mielenkiintoinen varsinkin kansainvälisille asiakkaille, jotka saisivat ruokailla ulkona osallistua ruoan valmistukseen ja vuoden ajasta riippuen käydä keräämässä marjoja.

Uskon että työni hyödyttää yritystä jolle suunnittelin menun, sillä se on selkeä, helppo toteuttaa. RUOKA&MATKAILU- hanke hyötyi työni kautta saamalla reseptejä ja kuva aineistoja joita he voivat käyttää. Menua voisi hioa siten, että asiakas saisi harjoitella rieskojen leipomista. Asiakas saa arjen elämyksiä ja kotiin viemisiä. Tällä hetkellä menua päivitetään kerran puolessa vuodessa. Päivittäminen voisi olla tarpeen vaikkapa neljä kertaa vuodessa, silloin voisi tehdä esimerkiksi: talvi, kevät, kesä ja syksy painotteiset menut.

Kehityin prosessin aikana, ymmärsin varsinkin miten tärkeää on ennalta suunnitella kaikki hyvin. Opinnäytetyön prosessin kulku ja toimeksianto olivat hyvin selkeitä ja sujuvia. Oma työn aikatauluttaminen ja sen eteenpäin vieminen olisi voinut olla tehokkaampaa.

Lähteet

Everett, S. 2016. Food and Drink Tourism. Principles and Practice. SAGE Publications Ltd. London.

Evira. Ravitsemussuositukset 2016. Luettavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/aikuiset/>. Luettu: 2.3.2018

EY 2015. Nordic food survey 2015. Luettavissa: [http://www.ey.com/Publication/vwLUAs-sets/EY_food_Survey_2015/\\$FILE/EY-food-Survey-2015.pdf](http://www.ey.com/Publication/vwLUAs-sets/EY_food_Survey_2015/$FILE/EY-food-Survey-2015.pdf). Luettu: 5.5.2017

Hall, C.M., Sharples, L., Mitchell, R., Macionis, N. & Cambourne, B. 2003. Food tourism around the world. Development, management and markets. Oxford. Butterworth-Heinemann.

Helminen, M. 2011. Lomasuuntana Suomi – näin teimme Suomesta matkailumaan. Hiputeos Oy. Tallinna.

Hjelmroos, T., Mäki-Petäjä, A., Kukkonen, M., Saalasti, K. 1978. Pohjois- ja Keskipohjalaista ruokaperinnettä. Nivalan Seura ry.

Hungry for Finland. Suomen ruokamatkailukilpailu 2015. Luettavissa: http://www.e-julkaisu.fi/haaga-helia/hungry_for_finland_loppuraportti/. Luettu: 20.11.2017

Huurre, E., Kääriäinen, J., Vehkala E. 2014. Maukasta maalta Pohjoispohjalaista lähiruokaa. Bookwell oy. Porvoo.

Luontoon 2017. Rokuan historia 2. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/rokua/historia>. Luettu: 1.2.2017

Metsähallitus 2018a. Jokamiehenoikeudet luonnonsuojelualueilla. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/jokamiehenoikeudet/jokamiehenoikeudetluonnonsuojelualueilla>. Luettu: 1.1.2018.

Metsähallitus 2018b. Jokamiehenoikeudet ja -velvollisuudet. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>. Luettu: 1.1.2018

Metsähallitus 2008. Rokuan kansallispuiston ja valtion omistamien Natura – alueiden hoito- ja käyttösuunnitelma. Luettavissa: https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Csarja/c37_teksti.pdf. Luettu:10.1.2018.

Metsähallitus 2012. Rokuan kansallispuiston kävijätutkimus 2011. Luettavissa: <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Bsarja/b165.pdf>. Luettu: 22.3.2017.

Oksanen, H. 2005. Maastoruokailu ja ohjelmalvelut. Elintarvike ja Terveys-lehti. Pori.
Pojanluoma, R. 2003. Perinnemakuja maakunnista. Karisto oy. Hämeenlinna.

Rokua Life 2004. Tervetuloa Rokualle- opas Rokuan alueen palveluihin ja ympäristöön. Luettavissa: <http://www.utajarvi.fi/tiedostot/matkailu/ttro.pdf>. Luettu: 10.12.2018.

RUOKA & MATKAILU-hanke 2013a. Suomen ensimmäinen ruokamatkailustrategia 2015-2020. HAAGAHELIA ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa:http://www.e-julkaisu.fi/haaga-helia/ruokamatkailustrategia_2015-2020/. Luettu:12.12.2016.

RUOKA & MATKAILU-hanke 2013b. Suomen ruokamatkailun tuotesuosituksset 2016. Luettavissa: http://www.hungryforfinland.fi/sites/hungryforfinland.fi/files/RM_tuotesuositus_net_7.1.2015.pdf. Luettu:12.3.2017.

Ruokatieto 2017. Luettavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/hyva-tavaton-ruoka-ja-tapakulttuuri/ruokakulttuuri/maakuntien-ruokaperinteita#Pohjois-Pohjanmaa>. Luettu15.2.2017.

Stanley, J. & Stanley, L. 2015. Food Tourism. A Practical Marketing Guide. CAB International. London.

Tikkanen, I. 2007. Maslow´s Hierarchy and Food Tourism in Finland: five cases. British Food Journal, 109, 9, p 721-734.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2016. Ravitsemustoiminnan toimialaraportti. Luettavissa: http://www.temtoimialapalvelu.fi/files/2274/Matkailu_joulukuu_2014.pdf. Luettu:12.12.2017.

UNWTO 2012. World Tourism Organization. Global Report on Food Tourism 2012. Luettavissa: http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/pdf/global_report_on_food_tourism.pdf. Luettu:20.12.2016

Visit Finland. Matkailun kehitys 2017. Luettavissa:<http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2018/03/Y%C3%B6pymisten-kehityskatsaus-2017.pdf?dl>. Luettu:3.4.2018

Visit Finland. Matkailun luvut infograafi 2015. Luettavissa: <http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2016/04/Matkailun-luvut-infograafi-2015-fi.pdf?dl>.Luettu:1.3.2017.

Rokua Health & Spa Hotel 2017. Luettavissa: http://www.rokua.com/rokua_health_spa.
Luettu: 17.12.2017

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Kurttila, M., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. (toim.) Hyvinvointia metsästä. s.48-58. MeediaZone OU. Tallinna.

Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2014. Metsien virkistyskäytön ja matkailun tulevaisuus. Teoksessa Kurttila, M., Sievänen, T., Tuulentie, S. & Tyrväinen, L. (toim.) Hyvinvointia metsästä. s. 257-266. MeediaZone OU. Tallinna.

Liitteet

Liite 1. Ensimmäinen versio menun ruoista

Suolaisia ruokia

Poronkäristys→ uunipottu/pottu muhennosta foliossa, puolukka voi

Poroburgeri

Poronkäristys keitto

Poronkieli leivät (ruisleipä, smetana, suolakurkku)

Poronkieli vitello tonnato tapaan

Väinön putki keitto

Haukicheviche

Makeita ruokia

Mansikkalettu rullat

Kuuma omena juoma

Puolukkaroppana

Pakuritee-inkivääri

Karpalo kakku

Hilla räiskäleet

Räiskäleet + koivunmahla siirappi

Mansikkapuuro+ kuningatarpiimä jäätelö

Tyrnikakku+ tuorejuusto kuorrutus (ns. porkkanakakku)

Tyrnivaahtoa + kinuski

Elsuupa

Helmipuuro

Liite 2. Toinen versio menusta

Menu 1

Alkuruoka

Poronkieli leivät (poronkieltä ruisleivällä, smetana, suolakurkku)

Pääruoka

Porokeitto (sieniä, juureksia, ohrasuurimoita)

Jälkiruoka

Mansikkapuuro, kuningatarpiimä jäätelö

Menu 2

Alkuruoka

Haukicheviche

Pääruoka

Porokukko (ruistaikinan sisällä poroa, siiankylkeä, juureksia)

Jälkiruoka

Tyrnikakku (ns. porkkanakakku)

Menu 3

Alkuruoka

Halstratut silakat, perunat folio nytyssä

Pääruoka

Poronpaahdtopaisti, marinoitu fenkoli salaatti

Jälkiruoka

Mascarpone- helmipuuro, kaneliomena, pekaani crumble (kootaan esim. lasiin kerroksittain)

Liite 3. Lopullinen menu

Alkuruoka

Paistettua siikaa rieskalla

Pääruoka

Poronpaahto paisti, juures salaatti

Jälkiruoka

Helmipuuro kuningatarhillolla

Liite 4. Lista

Misalista

1. Porkkanakakku
2. Pikkelöity keltajuuri + shalotti sipuli
3. Rieska
4. Elsuupa/Helmipuuro
5. Kuhacheviche
6. Creme fraiche
7. Paahtis
8. Paistettu kuha

Liite 5. Siika annoskortti

Paistettu siika piparjuuri creme fraiche

uokalajiryhmät

annoskoko
95 g

annoksia
1

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	509 kJ	536 kJ	6 %
	122 kcal	128 kcal	
Rasva	6,8 g	7,1 g	10 %
- josta tyydyttynyttä	3,7 g	3,9 g	19 %
Hiihihydraatit	5,7 g	6,0 g	2 %
- josta sokereita	0,9 g	1,0 g	1 %
Ravintokuitu	1,3 g	1,4 g	
Proteiini	10,6 g	11,2 g	21 %
Suola	0,1 g	0,1 g	2 %
* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)			
Laktoosia 0,1 g/100 g.			
Rajoittavat aineet: Maito.			

ruoka-aineen nimi

1 Siika filee
Ranskankerma Creme fraiche kevyt
vähälaktoosinen

vetomitta

käyttöpaino

0,050 kg

1 rkl 0,020 kg

valmistusohje

1. Leikkaa sipuli ohuiksi renkaiksi, kaada kiehuva pikkeliliemi sipulien päälle niin että peittyvät. Toista sama sinapinsiemenen kanssa. Anna maustua 1-2 tuntia
2. Vatkaa creme fraichea hieman paksummaksi, mausta piparjuurella
3. Paista siika pannulla, mausta suolalla ja pippurilla

Liite 6. Ohrarieska annoskortti

Ohrarieska		annoskoko	annoksia		
		30 g	10		
ruokalajiryhmät					
		Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
		Energia	216 kJ	721 kJ	3 %
			52 kcal	172 kcal	
		Rasva	1,0 g	3,2 g	1 %
		- josta tyydyttynyttä	0,2 g	0,8 g	1 %
		Hiilihydraatit	8,6 g	28,7 g	3 %
		- josta sokereita	0,3 g	1,1 g	0 %
		Ravintokuitu	0,9 g	3,0 g	
		Proteiini	1,6 g	5,3 g	3 %
		Suola	0,5 g	1,7 g	8 %
		* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)			
		Laktoosia 0,5 g/100 g.			
		Rajoittavat aineet:			
ruoka-aineen nimi		vetomitta	käyttöpaino		
1	Perunasose	1 ¼ dl	0,157 kg		
	Ohrajauho	1 ¼ dl	0,102 kg		
	Suola	½ tl	0,004 kg		
	Kananmuna	0,6 kpl	0,037 kg		
valmistusohje					
1	<u>Ohrarieska</u>				
1.Sekoita ainekset nopeasti taikinaksi ja nosta taikinasta 10 nokareta uunipellille leivinpaperille. Taputtele nokareet mataliksi jauhetuin käsin.					
2.Pistele ja paista kuumassa leivinuunissa tai 250-asteisen sähköuunin keskitasolla n. 15 min.					

Liite 7. Poronpaahtopaisti annoskortti

Poronpaahtopaisti

ruokalajiryhmät

annoskoko
140 g

annoksia
1

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	903 kJ	0 kJ	0 %
	252kcal	0 kcal	
Rasva	8,0 g	0,0 g	0 %
- josta tyydyttynyttä	0,0 g	0,0 g	0 %
Hiihihydraatit	0,0 g	0,0 g	0 %
- josta sokereita	0,0 g	0,0 g	0 %
Ravintokuitu	0,0 g	0,0 g	
Proteiini	37,0 g	0,0 g	0 %
Suola	0,0 g	0,0 g	0 %

* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia 0,0 g/100 g.

Rajoittavat aineet:

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Poron entrecote		0,140 kg
Rosmariini	1 rkl	0,000 kg
Valkosipuli		0,000 kg
Suola		0,000 kg
Mustapippuri kokonainen		0,000 kg
Voi		0,000 kg

valmistusohje

1. Poista paistista jänteet ja ylimääräiset rasvat. Mausta paisti suolalla, pippurilla ja hiero pintaan rosmariinia. Paista paistinpannalla joka puolelta kauniin ruskeaksi.
2. Paista uunissa 200 asteessa, kun paistomittarin sisälämpötila näyttää 54 astetta, nosta liha pois uunista ja anna vetäytyä folion sisällä vielä 20 minuuttia ennen viipaloitinta.

Liite 8. Juuressalaatti annoskortti

Juuressalaatti

ruokalajiryhmät

annoskoko

164 g

annoksia

1

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	869 kJ	530 kJ	10 %
	208 kcal	127 kcal	
Rasva	5,2 g	3,2 g	7 %
- josta tyydyttynyttä	0,7 g	0,5 g	4 %
Hiihihydraatit	36,9 g	22,5 g	14 %
- josta sokereita	35,8 g	21,8 g	40 %
Ravintokuitu	3,3 g	2,0 g	
Proteiini	1,4 g	0,8 g	3 %
Suola	0,1 g	0,0 g	1 %

* Aikuisen keskiarvo käyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia 0,0 g/100 g.

Rajoittavat aineet:

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino
1 Persilja lehti (lehtipersilja)		0,020 kg
Nauris		0,030 kg
Punajuuri		0,030 kg
Punajuuri		0,015 kg
Fenkoli		0,015 kg
punasipuli kokonainen		0,010 kg
Hunaja	1 ½ rkl	0,039 kg
Suola		0,000 kg
Mustapippuri kokonainen		0,000 kg
Oliiviöljy	1 tl	0,005 kg



valmistusohje

1. Pilko keltajuuri ohuiksi viipaleiksi, kaada päälle kiehuva pikkeliliemi niin että peittyvät annosmaustua 1-2 tuntia. Toimi sipulin kanssa samoin kuin keltajuuren.
2. Kuori nauris ja punajuuri. Leikkaa lohkoiksi, pyörittele hunajassa ja suolassa. Paista uunissa 200-asteisessä uunissa noin 20-30, kunnes ovat napakan pehmeitä.
4. Leikkaa fenkolista ohutta viipaleita ja pidä jäävedessä, kunnes menee annokseen
3. Nypi persilja siten, että vartta ei tulisi, mausta oliiviöljyllä, suolalla ja pippurilla

Liite 9. Helmipuuuro, mustikka-puolukkahillo annoskortti

Liite 10. Liemi annoskortti

Pikkeliliemi

ruokalajiryhmät

annoskoko
624 g

annoksia
1

Ravintosisältö	Arvot /annos	Arvot /100 g	RI* /annos
Energia	3765 kJ	603 kJ	45 %
	900 kcal	144 kcal	
Rasva	1,3 g	0,2 g	2 %
- josta tyydyttyynyttä	0,0 g	0,0 g	0 %
Hiilihydraatit	212,7 g	34,1 g	82 %
- josta sokereita	200,3 g	32,1 g	223 %
Ravintokuitu	4,7 g	0,8 g	
Proteiini	2,6 g	0,4 g	5 %
Suola	0,0 g	0,0 g	0 %

* Aikuisen keskivertokäyttäjän saannin vertailuarvo (8400 kJ/2000 kcal)

Laktoosia 0,0 g/100 g.

Rajoittavat aineet:

ruoka-aineen nimi	
1 Väkiiviinaetikka	
Sokeri	
Vesi	
Sinapinsiemen	
Tähtianis	
Fenkoli siemen	
Maustepippuri kokonainen	
Laakerinlehti	

vetomitta	käyttöpaino
1 dl	0,100 kg
2 ¼ dl	0,200 kg
3 dl	0,300 kg
1 rkl	0,010 kg
	0,002 kg
	0,005 kg
	0,005 kg
	0,002 kg

valmistusohje

1. Mittaa ainekset kattilaan ja keitä ylös

Liite 11. Katelaskelmat

katelaskelman nimi
Paistettu siika ☒ aktiivinen

verollinen myyntihinta 7,43 €
alv-osuus 0,91 €
myyntihinta
☒ annoshinta
☐ kilohinta
annoskoko 95 g
myynnin alv 14,0 %

veroton myyntihinta 6,52 €
kate € 4,89 €
kate-% 75,00 %

katelaskelman nimi
Poronpaahdtopaisti ☒ aktiivinen

verollinen myyntihinta 17,88 €
alv-osuus 2,20 €
myyntihinta
☒ annoshinta
☐ kilohinta
annoskoko 140 g
myynnin alv 14,0 %

veroton myyntihinta 15,68 €
kate € 11,76 €
kate-% 75,00 %

katelaskelman nimi
Juuessalaatti ☒ aktiivinen

verollinen myyntihinta 3,33 €
alv-osuus 0,41 €
myyntihinta
☒ annoshinta
☐ kilohinta
annoskoko 105 g
myynnin alv 14,0 %

veroton myyntihinta 2,92 €
kate € 2,19 €
kate-% 75,00 %

katelaskelman nimi
Helmipuu ☒ aktiivinen

verollinen myyntihinta 2,96 €
alv-osuus 0,36 €
myyntihinta
☒ annoshinta
☐ kilohinta
annoskoko 250 g
myynnin alv 14,0 %

veroton myyntihinta 2,60 €
kate € 1,95 €
kate-% 75,00 %

